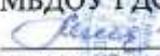


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Городищенский детский сад «Радуга»

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА  
педагогическим советом  
протокол № 1  
«31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ ГДС «Радуга»  
 М.В.Печенкина  
Приказ № 108 от «08» 08 2020г.



**Программа эмоционального развития детей старшего  
дошкольного возраста  
«Азбука эмоций»**

Составил:  
педагог-психолог  
Бардаченко Е.А.

Городище 2020 г.

## **Программа эмоционального развития старших дошкольников «Азбука эмоций»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### ***Актуальность:***

Сегодня вопрос эмоционального и социального благополучия стоит остро уже в дошкольном возрасте. С одной стороны, наблюдается упор на интеллектуальное и физическое развитие детей дошкольного возраста - родители хотят видеть своих детей умными, развитыми и успешными, это очень важно, но эмоциональный мир ребенка остается в стороне (проще запретить проявлять свои эмоции, чем научить правильно их выражать: "Перестань плакать!", "Прекрати злиться! и т.д.). С другой стороны, наблюдается рост детей с эмоциональными нарушениями, неврозами, социальным неблагополучием. Очень важно научить детей уже дошкольного возраста обращать внимание на собственный эмоциональный мир, понимать свои чувства и эмоции, уметь их выражать без ущерба для себя и окружающих. Образовательное учреждение нацелено на обеспечение полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития, поэтому программа эмоционального развития дошкольников необходима и актуальна.

#### ***Цель программы:***

Развитие социально-эмоционального благополучия ребенка через формирование чувства внутренней устойчивости, автономности.

#### ***Задачи программы:***

1. Развитие гибкости поведения, способности адекватного реагирования на различные жизненные ситуации;
2. Овладение ребенком "языком" эмоций как способом выражения собственного эмоционального состояния;
3. Формирование установки "Я - хороший, ты - хороший";
4. Формирование способности эмоциональной саморегуляции.

#### ***Принципы программы:***

*Ценностно-ориентированный принцип.* Эмоция выступает как ценность личности, которая определяет благополучие ребенка и его психологическое здоровье. Принцип предполагает также ориентацию ребенка на другого человека.

*Принцип активности и свободы самовыражения ребенка.* Постановка ребенка в позицию самоконтроля и саморегуляции.

*Принцип симпатии и участия.* Ребенок должен чувствовать себя в полной безопасности. Взрослый оказывает поддержку сам и, не навязывая, организует ее со стороны сверстников.

#### ***Организационные условия проведения занятий:***

Настоящая программа предназначена для групповой развивающей работы с детьми старшей группы, включает 20 занятий, одно занятие в неделю продолжительностью 25 минут. Структура занятия: приветствие,

беседа или проблемная ситуация, развивающая игра, психогимнастический этюд, тематическое или свободное рисование, динамическая игра, прощание.

**Учебно-методическое обеспечение:**

За основу данной программы была выбрана программа, разработанная Г.А. Широковой. Вместе с тем, содержание программы было переработано исходя из личностных особенностей детей, а также для использования широкого круга специалистов, заинтересованных в развитии эмоциональной сферы детей, а не только педагога-психолога.

**Критерии оценки эффективности программы:**

В начале и по окончании программы развивающих занятий проводится начальная и итоговая диагностика для определения эффективности проведенной работы. В качестве диагностического материала используются: «Диагностика эмоциональной сферы дошкольника» (Стрелкова Л.П.), проективные рисуночные методики «Несуществующее животное», «Кактус», «Я иду в детский сад», «Рисунок семьи», «Тест тревожности» (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

**Результатом реализации программы является:**

1. Получение знаний о средствах выражения различных эмоциональных состояний; понимание детьми значения эмоциональной окраски слова, его роли в процессе общения;
2. Формирование умений регулировать свои эмоции, устанавливать контакты, сотрудничать;
3. Раскрытие внутреннего мира ребенка, умения в адекватной форме делиться своими эмоциями, понимать чувства и переживания других людей.

**Календарно-тематическое планирование:**

№	Тема занятия	Программное содержание занятия	Используемые игры и упражнения
1	«Давайте познакомимся»	Создать эмоционально приятную атмосферу в группе. Познакомиться с особенностями работы психологической группы. Развить чувство принадлежности к группе и навыки позитивного социального поведения	1. Приветствие; 2. Придумываем собственный ритуал приветствия; 3. Упражнение «Цепная реакция»; 4. Рисование в парах «Рукавичка»; 5. Прощание.
2	«Какой я?»	Развитие интереса к себе, формирование позитивного отношения к себе, осознание своих особенностей, собственной неповторимости	1. Приветствие; 2. Упражнение «Тоннель»; 3. Упражнение «Мое имя»; 4. Рисование «Раскрась имя». 5. Прощание.
3	«Какой я?»		1. Приветствие; 2. Беседа «На какое животное ты похож?»; 3. Игра «Зоопарк»; 4. Дыхательные упражнения; 5. Релаксация под музыку «Пляж»; 6. Прощание.

4	«Каждый привлекателен по-своему»	Дать ребенку возможность ощутить свою принадлежность к группе, выразить свое настроение. Развитие групповой сплоченности, повышение у детей уверенности в себе; Развитие репертуара телесных ощущений	1. Приветствие 2. Игра «Комплемент»; 3. Упражнение «Летний дождь»; 4. Игра «Газета»; 5. Прощание.
5	«Каждый привлекателен по-своему»		1. Приветствие; 2. Упражнение «Встаньте все те, кто...»; 3. Игра «Раздувайся, пузырь»; 4. Игра «Испорченный телефон»; 5. Рисование «Мое настроение»
6	«Как понять настроение другого?»	Научить распознавать эмоции по мимике, пантомимике, жестам, голосу. Развитие внимания к эмоциональным состояниям других. Организация опыта осознанного переживания детьми ощущений мышечного напряжения и расслабления мышц	1. Приветствие; 2. Игра «Изобрази чувство»; 3. Игра «Я чувствую...»; 4. Упражнение на расслабление — напряжение; 5. Рисование «Мое настроение»; 6. Прощание.
7	«Одиночество»	Осознавание своих трудностей в общении; терапевтическая работа с детьми, ощущающими свою изолированность и незащищенность	1. Приветствие; 2. Разминка «Передача предмета»; 3. Сказка «Котенок»; 4. Рисование по сказке; 5. Обсуждение сказки; 6. Прощание.
8	«Застенчивость и уверенность»	Повысить у детей уверенность в себе, преодолевать замкнутость, скованность, пассивность, научить двигательному раскрепощению, общению	1. Приветствие; 2. Упражнение «Путаница»; 3. Игра «Волшебные заросли»; 4. Ролевое проигрывание ситуаций (Этюды); 5. Танец стихий (свободный танец под музыку, соответствующую различным эмоциям); 6. Прощание.
9	«Знакомство с чувством радости»	Знакомство с чувством радости, развитие умения адекватно выражать свое эмоциональное состояние и умение понимать состояние другого	1. Приветствие; 2. Упражнение «Шалтай-Болтай»; 3. Беседа о том, как распознать радость с рассматриванием картинок; 4. Этюды на выражение радости; 5. Медитация «Чаша доброты»; 6. Прощание.
10	«Волшебные средства понимания»	Знакомство с интонированием речи, мимикой и пантомимикой. Развитие внимания к эмоциональным состояниям других. Развитие умения понимать настроение других людей	1. Приветствие; 2. Игра «Угадай эмоцию»; 3. Беседа о том, что нам помогает лучше понять других; 4. Игра «Молекула»; 5. Интонационные этюды; 6. Рисование «Мое настроение»; 7. Прощание.
11	«Волшебные средства понимания»		1. Приветствие; 2. Рисование «Волшебные линии»; 3. Упражнение «Волшебные средства

			<p>понимания»;</p> <p>4. Игра «Иголка и нитка»;</p> <p>5. Медитация;</p> <p>6. Прощание.</p>
12	«Знакомство с чувством страха»	<p>Знакомство с чувством страха, поиск путей преодоления страха, развитие эмпатии.</p> <p>Повышение у детей уверенности в себе.</p> <p>Накапливать опыт преодоления эмоционального состояния неблагополучия.</p> <p>Развивать умение справляться со своим страхом с помощью изотерапии.</p> <p>Эмоциональное отреагирование ранее испытанных детьми переживаний страха</p>	<p>1. Приветствие;</p> <p>2. Растяжка «Струночка»;</p> <p>3. Диагностика количества страхов;</p> <p>4. Релаксация под музыку;</p> <p>5. Прощание.</p>
13	«Знакомство с чувством страха»		<p>1. Приветствие;</p> <p>2. Беседа о страхе;</p> <p>3. Упражнение «Нарисуй свой страх и озвучь его»;</p> <p>4. Дорисовать, изменить или порвать рисунок своего страха;</p> <p>5. Игра «Костер»;</p> <p>6. Прощание.</p>
14	«Мы поссорились и помирились» (обида и раздражение)	<p>Знакомство с чувством злости, обучение отреагированию.</p> <p>Понимание некоторых причин возникновения ссоры, умение находить выход из конфликтной ситуации</p>	<p>1. Приветствие «Рукопожатие»;</p> <p>2. Упражнение «Руки ссорятся, руки мирятся»;</p> <p>3. Упражнение «Разожми кулак»;</p> <p>4. Этюды на выражение обиды, злости и раздражения;</p> <p>5. Рисование под музыку «Нарисуй свою злость»;</p> <p>6. Прощание.</p>
15	«Гнев и ярость»		<p>1. Приветствие;</p> <p>2. Беседа по рисункам злости; Обсуждение способов выразить свою злость;</p> <p>3. Упражнение «Да — Нет»;</p> <p>4. Мешочек для криков;</p> <p>5. Упражнение «Слепи своего обидчика»;</p> <p>6. Релаксация;</p> <p>7. Прощание.</p>
16	«Гнев и ярость»		<p>1. Приветствие</p> <p>2. Сказка «Колочка»;</p> <p>3. Обсуждение сказки, подведение итогов темы агрессии;</p> <p>4. Рисунок «Моя колочка»;</p> <p>5. Прощание.</p>
17	«Я - хороший, я - плохой»	<p>Осознание и принятие себя, своих черт.</p> <p>Развитие адекватной самооценки.</p> <p>Развитие позитивного отношения к себе.</p>	<p>1. Приветствие;</p> <p>2.Игра «Наоборот»;</p> <p>3.Игра «Я умею»;</p> <p>4. Медитация «Чаша доброты»;</p> <p>5. Обсуждение медитации, «что такое</p>

			хорошо, что такое плохо», рассматривание тематических картинок; 6. Прощание.
18	«Я учусь владеть собой»	Сформировать эмоциональную стабильность и положительную самооценку у детей. Закрепить навыки работы с позитивными мыслями и эмоциями. Организация опыта произвольного регулирования детьми своего дыхания. Обращение внимания детей на тактильные, кинетические ощущения. Знакомство с элементарными приемами релаксации через смену напряжения - расслабления	1. Приветствие (+ сброс настроения по кругу); 2. Растяжка «Струночка»; 3. Дыхательные упражнения; 4. Релаксация «Огонь и лед»; 5. Упражнение «Зевота»; 6. Обсуждение способов релаксации; 7. Прощание.
19	«Я учусь владеть собой»		1. Приветствие; 2. Игра «Шалтай — Болтай»; 3. Растяжка «Лучики»; 3. Дыхательные упражнения; 4. Расслабление — напряжение; 5. Упражнение «Ласковые ладошки»; 6. Прощание.
20	«Прощание»	Подведение итогов психокоррекционной работы. Закрепление полученных навыков и положительного эмоционального фона	1. Приветствие; 2. Упражнение «Копилка чувств и переживаний»; 3. Игра «Молекула»; 4. Упражнение «Совместный рисунок»; 5. Упражнение «Аплодисменты по кругу»; 6.

### **Литература**

1. Стишенок И.В. Сказкотерапия для решения личных проблем / И.В. Стишенок. СПб.: Речь, 2013.
2. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь. М.: Смысл; ЧеРо, 2005.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. 3-е изд. М.: Генезис, 2007. (Все о психологической группе.)
4. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. М.: Генезис, 2006. (Все о психологической группе)
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд. М.: Генезис, 2005.
6. Калинина Р.Р. Прикоснись к душе ребенка. СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.
7. Давай поиграем! Тренинговое развитие мира социальных взаимоотношений детей 3 - 4 лет: Пособие-конспект для практических

работников ДОУ / Авт.-сост. И.А. Пазухина. Спб.: "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2010.

8. Истратова О.Н. Большая книга детского психолога / О.Н. Истратова, Г.А. Широкова, Т.В. Эксакусто. Изд. 3-е. Ростов Н/Д : Феникс, 2010.

9. Психолог в детском дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности/ Под ред. Т.В.Лаврентьевой. М.: Новая школа, 1996.